

ANÁLISE COMPARATIVA DA FUNÇÃO PULMONAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM MULHERES DA TERCEIRA IDADE APOS APLICAÇÃO DE CONDICIONAMENTO FISICO A CURTO PRAZO

Adonis Aurélio de Souza Kaizer; Rosemayre Toscano Del Grossi; Lucien Oliveira
UNMEP / NUPEF UFSCar - Universidade Metodista de Piracicaba; Núcleo de Pesquisa em Exercício Físico UFSCar, São Paulo - São Paulo

Prof^ª. Dr^ª. Ester Silva (Orientador)
UNMEP / NUPEF UFSCar - Universidade Metodista de Piracicaba; Núcleo de Pesquisa em Exercício Físico UFSCar, São Paulo - São Paulo

Avaliou-se e correlacionou-se as possíveis alterações da função pulmonar e composição corporal em mulheres da terceira idade após a aplicação de um programa de condicionamento físico a curto prazo. Foram avaliadas sete mulheres com idade média 67,44 + 6,06 anos, padrão de vida ativa (classificação-AHA), sem patologias pulmonares e cardiovasculares prévias, não etilistas e não tabagistas, porém com aumento significativo da gordura abdominal. Os dados pessoais e o exame físico foram obtidos por uma ficha de avaliação individual elaborada pelos pesquisadores. Em seguida, as voluntárias foram submetidas a uma avaliação da função pulmonar através do espirômetro portátil (Micro Plus) na posição sentada; a composição corporal com utilização de adipômetro de metal (Harpenden), nos períodos pré e pós-aplicação de programa de condicionamento físico a curto prazo realizado na clínica de Fisioterapia do CESUMAR (Centro Universitário de Maringá) no período vespertino. Com relação as variáveis espirométricas, observou-se um aumento estatisticamente significativo do PEF, porém o peso corporal apresentou uma redução de 39% quando comparado as seguintes variáveis: GA – 18%, IMC-17%, MM-19% e %G-7%. O grupo apresentou diferença estatisticamente significativa quanto à elevação de PEF e redução de: IMC, %G, GA e MM, sendo negativa a redução deste último parâmetro devido a distintos fatores como o acentuado peso corporal no inverno (a primeira avaliação foi realizada em julho, onde na maioria das vezes os indivíduos aumentam sua ingestão alimentar), com a redução de peso de forma brusca e rápida juntamente com dietas desbalanceadas que são frequentes nas estações mais quentes do ano (segunda avaliação, realizada em outubro).

adonisaurelio@zipmail.com.br; adonisaurelio@zipmail.com.br